Giriş

Hijyen, sağlığı korumak ve devam ettirmek için yapılan temizlik uygulamaları ya da alınan koruyucu önlemleri kapsar. Başka bir deyişle sağlıklı bir yaşam için yapılan faaliyetlerin tümünü ifade eder. Kişisel hijyen uygulamalarına dikkat edilmediğinde zararlı mikroorganizmaların üremesi için uygun ortam sağlanacağı gibi bu sayede vücuda girişlerini de kolaylaştırıp hastalıkların oluşmasına yol açabilir.

Yaşlıda Hijyen Uygulamaları

Kişisel Hijyen Uygulamaları

Hijyen, günlük yaşam içinde sağlığa zararlı mikroorganizmaların uzaklaştırılması ve sağlığın sürdürülmesine hizmet eden uygulamaların tamamını etmektedir. Temizlikle hijyen aynı anlamda değildir. Temizlikte kirlerin uzaklaştırılması söz konusu iken, hijyende hastalığa neden olabilecek mikroorganizmaların da uzaklaştırılması söz konusudur. Hijyen sadece insan vücudu üzerinde değil insan sağlığına doğrudan veya dolaylı etki edebilecek birçok durumda da uygulanabilir. Örneğin, fabrikada hazırlanan gıdaların hijyenik olarak hazırlanması, ortak kullanılan tuvaletlerin hijyen kurallarına uygun olarak temizlenmesi.

İnsanlar günlük yaşamda vücutlarında oluşan kirleri, kötü kokuları veya ölü derileri uzaklaşmak için birtakım hijyen uygulamalarını yerine getirirler. Bu uygulamalara kişisel hijyen uygulamaları/öz bakım uygulamaları denir.

Öz bakım; bir başkasının yardımı olmadan, beslenme, boşaltım, giyim ve temizlik ile ilgili gereksinimlerini yerine getirebilme yeteneğidir. Öz bakım gücü/yeteneği, her bireyde değişen oranlarda az ya da çok olarak bulunur.

İnsanlar yaşlılıkta kişisel hijyen gereksinimini karşılama ve sürdürmede zorluklar yaşayabilir. Yaşlanan bireyin var olan sağlık sorunları, kronik hastalıkları, bilişsel veya fiziksel engellilik durumuna göre zaman zaman veya sürekli olarak kişisel hijyen gereksinimlerinin karşılanmasında bir başkasının yardımına ihtiyaç duyulması ortaya çıkabilir.

Kişisel hijyen uygulamalarını gerçekleştirirken dikkate alınası gereken temel hedef, bireyi bir an önce bağımsızlığına kavuşturmaktır. Kalıcı sorunları olan bireyler için yapılması gereken uygulama günlük öz bakım becerilerinin doğru ve güvenli biçimde karşılanması gerekir. Hijyen gereksinimleri karşılanırken her bireyin farklı olduğu unutulmamalıdır.

Kişisel hijyen uygulamaları yapılırken hem fiziksel, hem de psikolojik ruh hâlinin iyi bir şekilde sürdürülmesi göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle de deri sağlığını devam ettirmek için düzenli bir şekilde zamanında ve hijyen kurallarına uygun olarak düzenli bir şekilde yapılmalıdır.

Deri

Deri, vücut yüzeyini örtü şeklinde kaplayan, koruyan yaşamsal fonksiyonları olan bir organdır. Birey ile dış çevre arasında koruyucu bariyer olarak görev yapar. Deri genel olarak üç tabakadan oluşmaktadır. Bu tabakalar: Epidermis, dermis ve hipodermis/subkutan tabakadır. Bu tabakalar vücudun farklı bölgelerinde farklı kalınlıklarda bulunurlar. Örneğin; epidermis tabakası ayak tabanı ve avuç içinde en kalınken göz kapağı ve çevresinde en ince katman şeklinde bulunur. Dermis tabakası, sırtta en kalın iken subkutan tabaka karın ve kalça bölgesinde en kalın tabaka olarak bulunur.

Derinin Görevleri

Derinin koruma, duyu, termoregülasyon, salgılama ve vitamin D sentezi olmak üzere beş temel görevi vardır.

Derinin Değerlendirilmesi

Deri sağlığı değerlendirilirken bütünlüğü (yaralar vb), görünümü (renk değişikliği vb.), sıcaklığı, elastikiyeti ve farklı oluşumların olup olmadığına bakılır.

Yaşlılık ve Deri

Yaşlılık tüm vücudu etkilediği gibi deriyi ve tabakalarını da etkilemekte bu sebeple deri de değişimlere neden olmaktadır. İç organların aksine deri dıştan görünürlüğü sebebiyle meydana gelen değişiklikler belirgin olarak gözlemlenebilmektedir. Deride incelme, kuruluk, kırışıklık, deri elastikiyetinin azalması, kahverengi lekeler bu etkilerin yanında yine deri tabakasıyla ve yaşlılıkla alakalı olan seyrelmiş ve gri saçlar, iyi veya kötü huylu lezyon oluşumların artması en belirgin değişikliklerdir.

Banyo

Vücudun bir bölümünün veya tamamının yıkanmasına banyo denir. Banyo bireylerin hijyenik bakımının önemli bir parçasıdır. Banyo ile deri temizliği sağlanarak ölü dokuların ve zararlı mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması sağlanır. Vücuttaki kötü kokular giderilir, kaslar gevşer, kan dolaşımı hızlanır, birey kendini iyi hissetmesini ve rahatlamasını sağlar.

Banyo sırasında yaşlıların duyusal, fiziksel ve görme-işitme problemi durumuna göre çeşitli güvenlik önlemleri alınmalıdır. Bunlar zemin ile ilgili düşme ve kaymayı önleme, suyun sıcaklığının ayarlanması ve banyo ortamının aydınlatmasını sağlamaya yönelik önlemler olmalıdır.

Kişilerin yaşa bağlı olarak yatağa bağımlı olması, idrar ve dışkısını altına kaçırılıyor, aşırı terliyor olması ya da unutkanlık gibi hastalıkların ortaya çıkması nedeniyle deri temizliği ve bakımının yapılma sıklığında da değişikler veya birtakım aksaklıklar gözlenebilir. Bu durum da, uygun ve doğru bir şekilde yapılan vücut temizliği deri sağlığının sürdürülmesi sağlarken ortaya çıkabilecek birçok deri sorununun ve hastalığın ortadan kalkmasına yardımcı olur.

Yatak Banyosu (Tüm Vücut)

Yatak içerisindeki bireye temizleyici amaçla silme işlemi yapılarak uygulanan banyo çeşididir. Genellikle yatağa bağımlı veya bilinçsiz yaşlılara ya da güçsüz kalkamayan yaşlılara uygulanır. Banyonun sıklığına karar verilirken yatağa bağımlı bireyin vücut atık ve salgılarıyla kirlenme durumuna bakılmalıdır. Gerekirse her gün, ya da duruma bağlı olarak günaşırı banyo yaptırılmalıdır. Ancak yaşlılarda deride kuruluk olabileceği için derinin nemliliği konusunda da birtakım önlemler alınmalıdır.

Saç Bakımı

Saçların sağlıklı olabilmesi düzenli temizliğinin sağlanması ve fırçalama/tarama işlemlerinin yapılması gerekir. Fırçalama ile saç üzerinde ve aralarında bulunan toz ve kirler uzaklaşır bireyin genel görünümünü olumlu algılamasına yardımcı olur. Saçların normalde haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı saçlar daha sık yıkanabilir. Saçların şampuanlarla yıkanması önerilir. Saç derisinde kuruluk ve kepeklenmeyi önlemeden olabilir.

Ağız ve Diş Bakımı

Dil, dişler ve mukozal yapıdaki boşluktan oluşan ağız, sindirim sisteminin başlangıcıdır. Ağız günlük yaşamda konuşma, gülme, yemek yeme, çiğneme, yutma, tat alma gibi birçok işleve sahiptir. Ağız içinde yaşanacak olumsuz bir durum bireyin beslenmesini, sindirimi, dış görünümünü bozabilir ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Dişlerin ağız içinde besinleri çiğneme ve öğütme rolünün yanında konuşma ve genel görünümü olumlu algılama gibi görevleri vardır. Yeterli ve etkin yapılan ağız hijyeni bireyin genel görünümü ve sağlığını olumlu etkiler. Kötü yapılan ağız bakım hijyeni bireyin kendini algılaması, konuşması, besinleri rahat yiyebilmesi ve kişilerarası iletişim olmak üzere pek çok yönden sağlığını olumsuz etkiler.

Ayak Bakımı

Ayaklar vücudun hareketliliğinin devamında önemli role sahiptir. Ayaklar, yürüme, vücut ağırlığını dengeleme ve hareketliliği sağlama gibi fiziksel işlevleri yanında yaşlıların hareketlerinin sürdürülmesinde kritik bir öneme sahiptir.

Yaşlılarda ayak sağlığının korunması, fiziksel aktiviteyi olumlu yönde etkiler. Yaş ilerlemesiyle birlikte ayak derisinde kalınlaşma, basınca maruz kalan bölgelerde nasır oluşumu, tırnaklarda kalınlaşma ve şekil bozuklukları gözlenmektedir.

Duyu Organları ve Bakımı

Görme ve Göz Bakımı

Yaşlanmanın en belirgin hissedildiği organlardan biri gözdür. Yaşla birlikte görme oranı azalarak görme kusurları ortaya çıkar. Yakını görme bulanıklaşır. Yine yaşa bağlı olarak gözyaşı salgısında azalma ve gözlerde kuruluk görülür. Yaşlılar ortamdaki ışık değişikliklerine hemen uyum sağlayamazlar, parlak ışıklara karşı daha hassastırlar, loş ışığa zor uyum sağlarlar.

İşitme ve Kulak Bakımı

Yaşlanma ile beraber işitme özelliği bozulur. İşitme kaybını önlemek için kullanılan işitme cihazı gece çıkarılıp sabunlu su ile silinip durulanmalı ve kurulanmalıdır. Temiz sabunlu bir bezle dış kulak yolu silinip, durulanmalı ve kurulanmalıdır.

Tat Alma ve Dil Bakımı

İnsanda dil 4 tat alma bölgesine ayrılır bunlar; tuzlu, tatlı, acı ve ekşi. Dilimizde tadı algılayan yapı, dilimizin üzerinde bulunan tat tomurcuklarıdır. Tat tomurcukları yaşla birlikte azalır veya etkinliğini kaybeder. Dil temel tatları algılarken karmaşık tatları algılamada zorlanabilir. Ağız ve diş sağlığını sürdürmek için bakım yapılırken dil de fırçalanmalı ve temizlenmelidir.

Koku Alma ve Burun Bakımı

Koku alma duyusu yaşam kalitesi açısından çok önemlidir. Yaş ilerledikçe koku alma yeteneği azalabilir. Tat alma ve koku alma arasındaki sıkı bağlantıyı düşünürsek özellikle tat alma veya koku alma kaybını yaşanması durumunda yemeklerin kokusunu algılanamaması ile birlikte yaşlılarda iştah kaybı ve yeme isteğinde azalma görülebilir.

Dokunma ve Deri Bakımı

Yaşlandıkça değişiklik gösteren hislerden biri dokunmadır. Yaşlılıkta cilt altı dokunma reseptörlerinde (alıcı hücreler) duyarlılık azalmıştır. Özellikle el ve ayaklarda sıcak, soğuk ve basınç duyusunu algılama yavaşlamıştır. Bu durum yaşlıların, yanıklar, soğuk ya da basınçtan dolayı oluşabilecek kaza ve yaralanmalara maruz kalmasına yol açabilir. Derinin bakımı ve yaşlının zarar görmemesi için güvenlik önlemlerine ve vücut hijyenine dikkat etmek gerekir.

Yaşlılarda Görülen Deri Sorunları ve Bakımı

Tırnak Bakımı

Tırnaklar, parmak uçlarını zedelenmeden koruyan, tutmayı kolaylaştıran deri ekleridir. Uçların travmaya karşı korunmasının yanı sıra ince işlerde destek görevi yaparlar. Tırnaklar epidermisin bir uzantısı olarak ortalama olarak günde 0,1 mm büyüme gösterirler.

Yaşlı insanlarda tırnaklar kuru ve kalın bir hâle gelir. Tırnaklar matlaşır, renkleri sarıdan griye döner ve düzleşir veya kaşık gibi olur. Tırnakların uzaması azalır, el tırnakları daha kırılgan ve uç kısımlarında ayrılma olurken ayak tırnakları kalınlaşır ve kıvrılır. Bu durumun oluşmasını engellemek için, kimyasal maddeleri kullanırken eldiven takılmalı ve kimyasal çözücülerden korunmalıdır (oje ve aseton gibi) bu sayede tırnakların kurumasını ve kolay kırılmasını kısmen engellenmiş olur.

Deride Kuruluk

Yaşlılarda görülen deride kaşıntı nedenlerinin başında kuruluk gelir. Yaşla birlikte yağ ve ter bezlerinin fonksiyonlarındaki azalma derinin nemlenmesinin azalmasına dolayısıyla kuruluğa neden olur. Güneş ışınlarına bağlı hasar derinin bütünlüğünün bozulmasına ve su içeriğinin azalmasına neden olarak kuruluğa yol açar.

Kuruluğun ve kepeklerin giderilmesinde; dermatologların önereceği sürülebilir ilaçların yanı sıra, nemlendiriciler kullanılabilir. Deriyi nemlendirmek amacı ile nemlendirici içeren sabunlar kullanılması ve banyo sonrası nemlendirici kremlerin sürülmesi kuruluğa bağlı kaşıntıyı azaltabilir. Ayrıca çok sıcak su ve aşırı sabunla yıkanmanın azaltılması, nemlendirici içeren sabunların kullanılması ile kuruluk önlenmeye çalışılır.

Kaşıntı

Ciltte kuruluğun yaşanmasıyla birlikte kaşıntı ortaya çıkar. Kaşıntı yaşlılarda rahatsızlık veren bir etkendir. Kuruluk, kaşıntının en önemli nedenlerinden biridir. Ayrıca yaşlının var olan bir hastalığı da kaşıntıya neden olabilir.

Kaşıntı, düşük ısı ve düşük nem oranı nedeni ile kış aylarında daha fazladır. Çok sıcak su ve tahrişi arttırıcı sabunlarla sık sık banyo yapılması kaşıntıyı arttırır. Hafif kaşıntılarda, sıcak banyo ve tahriş edici sabunlardan kaçınmak, ortamın neminin arttırılması, ılık su kompresleri gibi önlemlerle kaşıntı giderilmeye çalışılır. Daha sonraki aşamada dermatologların önereceği ilaçlar kullanılarak derinin nemlendiriciler nemlendirilmesi gerekmektedir.

Cilt Lekeleri ve Cilt Üzerindeki Kabarıklıklar

Yaşlanmayla beraber hormonsal değişikliklerin ve güneş gören vücut bölgelerinde güneş ışınlarının da etkisiyle deride solukluk, pürüzlü görünüm, çiller, kahverengi lekeler görülebilir. Güneş ışınları deride iyi ya da kötü huylu tümörlerin oluşmasına yol açabilir.

Güçlü güneş ışınlarına maruz kalan ülkemizde güneş ışınlarından yararlanırken korunmayı da bilmek gerekir. Bu nedenle güneş ışınlarına bağlı koruyucu önlemlerin erken yaşlarda alınması ve devam ettirilmesi gerekir. Bu amaçla giysilerle korunmanın (şapka) yanı sıra, düzenli olarak güneş koruyucu kremlerin kullanılması oldukça yararlıdır. Güneş koruyucu kremler güneş hasarı bulgularının şiddetini ve sonuçlarını belirgin olarak azaltır.

Sonuç

Kişisel hijyen uygulamaları günlük yaşam içerisinde insanların başka birinin yardımına gereksinimi olmaksızın sürdürdükleri uygulamalardır. Kişisel hijyen uygulamaları insan sağlığının korunması ve sürdürülmesi için gereklidir. Yaşlanma ile birlikte görülen kronik hastalıklar, güçsüzlük veya engellilik durumları bireyin kişisel hijyen gereksinimini karşılarken bir başkasının yardımına ihtiyaç duymasına neden olur. Sağlık bakım elemanı, bireyin ihtiyacı doğrultusunda kişisel hijyen gereksinimini karşılar ve bireyi kapasitesi dahilinde bakıma katılımını sağlayarak fiziksel ve psikolojik olarak motivasyonunu yükseltir.